

Changeons d’Air !

De l’air nouveau à la maison !



Ouvrons les fenêtres
15 min. 2 fois par jour

Ni trop chaud ni trop froid, ni trop sec ni trop humide !

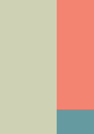


Aidons-nous d’un thermomètre
et d’un hygromètre

Nettoyage sain et malin !



Privilégions UN nettoyant multi-usage
non parfumé



Attention aux produits dangereux !



N’utilisons ni désodorisant ni parfum d’ambiance
Peintures, colles ou vernis, tous à l’abri

Un examen régulier de l’habitation !



Surveillons l’état général de notre logement :
moisissures, peinture écaillée, chauffage…

Enfants souvent enrhumés ?

Maux de tête réguliers ?

Allergies inexpliquées ?

L'air à l'intérieur de notre maison est souvent plus pollué qu'à l'extérieur. Il contient de nombreuses substances qui peuvent être nocives pour la santé et plus particulièrement pour celle de l'enfant. Aérer est un geste simple qui améliore énormément la qualité de l'air du lieu de vie.

- **Ouvrons largement les fenêtres 2 fois par jour pendant 15 minutes, toute l'année même en hiver. Si on fait un courant d'air, 3 minutes suffisent.**

Le saviez-vous ?

Aérer 15 minutes en hiver ne refroidit pas l'espace intérieur. Vous ne consommerez donc pas plus d'énergie !

Fenêtres couvertes de buée ?

Tâches noirâtres sur les murs ?

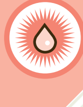
Odeur de moisi ?

La température et l'humidité de notre intérieur influencent la qualité de l'air et notre confort.

- **Maintenons une température entre 16 et 18°C dans les chambres, et entre 18 et 22°C dans les autres pièces de vie.**
- **Maintenons un taux d'humidité entre 40 et 60% :**
  - **aérons la salle de bain après l'avoir utilisée ;**
  - **activons la hotte aspirante et mettons un couvercle sur les casseroles ;**
  - **séchons le linge à l'extérieur ou dans une pièce ventilée.**

Le saviez-vous ?

Un hygromètre permet de mesurer le taux d'humidité. Il s'achète notamment en magasin de bricolage.



Bonne odeur de fleurs après le nettoyage ?

Produits d'entretien avec désinfectant ?

Un produit pour le sol, un pour les vitres, un pour les meubles…?

De nombreux produits utilisés dans les activités quotidiennes dégagent des substances chimiques. Elles s'accumulent en grande quantité dans l'air intérieur que nous respirons. Choisissons des produits respectueux de la santé et de l'environnement.

- **Privilégions un seul nettoyant multi-usage non parfumé**
- **Respectons la dose et le mode d'emploi**
- **Evitons d'utiliser des produits désinfectants**
- **Privilégions serpillères et chiffons humides pour ôter la poussière.**

Le saviez-vous ?

Les produits naturels (vinaigre blanc, savon de Marseille, bicarbonate de soude…) sont des nettoyants efficaces peu coûteux !



Ça sent la vanille?

Ça sent la peinture?

Ça sent le neuf ?

L'utilisation de désodorisants, de parfums d'intérieur, la réalisation ponctuelle de travaux de bricolage libèrent des substances nocives dans l'air de nos intérieurs.
Pour limiter les expositions à ces substances :

- **N'utilisons ni désodorisant ni parfum d'intérieur**
- **Effectuons les travaux en l'absence des enfants et des femmes enceintes**
- **Pensons à aérer abondamment pendant et après les travaux**
- **Stockons les produits chimiques (peintures, colles,vernis,…) sous clé, en dehors des lieux de vie et dans des endroits ventilés**
- **N'utilisons ni insecticide ni pesticide**

Le saviez-vous ?

La bonne odeur d'un produit provient souvent de substances chimiques qui peuvent avoir un impact sur la santé.



De la peinture qui s'écaille ?

Des moisissures sur les murs ?

Une flamme orangée dans le chauffe-eau au gaz ?

Le manque d'entretien d'installations techniques ou des problèmes structurels liés au bâtiment peuvent rapidement dégrader la qualité de l'air de notre intérieur.

- **Observons régulièrement l'état général du logement**
- **Remédions au plus vite à tout dégât des eaux ou aux peintures qui s'écaillent**
- **Éliminons les moisissures**
- **Entretenons les installations de chauffage, d'eau chaude et les systèmes de ventilation.**

Le saviez-vous ?

Si la flamme de l'appareil à combustion est jaune/orange, il faut faire appel à un professionnel.

Pour en savoir plus :

Espace Environnement
Tél. : 071/300 300

Editeur responsable : Benoît Parmentier - Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles - D/2011/74.80/21
Illustrations : Olivier Goka